© Drogues Info Service - 6 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Questions dépendance/sevrage cannabis jeune fille

Par BlueOcean Postée le 19/08/2021 23:24

> Bonjour, 1h30 du matin, l'heure typique d'un post sur drogue-info-service haha… Je suis une fille de 21 ans, et depuis 1 an et demi je consomme du cannabis quotidiennement et seule (1, 2, 3 joints par jour - ça dépend, mais toujours bien chargés…). Je me suis avouer très récemment que j'étais dépendante. J'aimerais arrêter car je vois de nets effets négatifs : cela me déclenche des crises d'angoisses énormes, mais surtout, je fais de très bonnes études et avec la procrastinerions/fatigue/perte de mémoire et de vivacité que je ressens énormément, j'ai peur de gâcher ma vie professionnelle… Il y a 6 mois, j'ai décidé d'arrêter. J'ai réussi pendant les 2 premiers mois. Et puis j'ai replongé bêtement, j'ai refumé pour un petit plaisir. Les 2 mois d'après, j'ai recommencé à fumer énormément. Puis depuis 2 mois j'ai re-arreté, en ayant fait qu'une seule entorse (en soirée avec d'autres ; ce qui est moins grave à mes yeux car mon vrai démon c'est quand je suis seule). Et voilà mon problème : j'ai encore envie de fumer là. Tout le monde semble dire que le plus dur c'est le début, que plus les jours passent et plus c'est facile, et qu'au bout de huit semaines on sort la tête de l'eau. Mais moi ça ne devient pas de plus facile, j'ai même beaucoup plus de mal à résister qu'au début ! et ça va faire bientôt 8 semaines… c'est désespérant, car comment continuer à être motivée si c'est encore plus dur qu'au début du sevrage ? Est-ce que je devrais m'autoriser à craquer, car peut-être que la bonne technique pour moi est d'arrêter de façon plus progressive (ou peut-être que je me cherche des excuses là haha) ? Si je craque, est-ce grave i.e. je repars à zéro et je vais devoir me retaper un sevrage ? Est-ce qu'il y a vraiment un moment où mon envie va disparaître et où je pourrais vivre plus sereinement pour de bon ? Merci pour vos réponses dont j'ai vraiment besoin ???? C'est cool de pouvoir s'accrocher au témoignage et soutient de personnes qui me comprennent vraiment !

Mise en ligne le 20/08/2021

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons vous préciser que sur cet espace de questions/réponses, vous êtes mis en contact avec des écoutants de notre service. Si vous souhaitez échanger avec d'autres usagers, avec d'autres personnes en sevrage, vous devez vous rendre sur notre espace "Forum", dont vous trouverez le lien ci-dessous.

Nous comprenons que cette situation soit difficile pour vous.

Il n'ya pas de règles en matière de servrage au cannabis. Vous devez faire au mieux pour vous, ne pas vous culpabiliser et utiliser vos phases de reconsommation comme des expériences qui vous aident à mieux comprendre votre fonctionnement.

Sachez que le cerveau garde en mémoire les traces des consommations passées, de leur impact sur vous (effets de détente, …). De ce fait, dans les moments où habituellement vous consommiez un joint, le souvenir de cette sensation, inscrit dans votre mémoire, tend à vous faire revivre ce moment de « plaisir ». Cela arrive aussi peut-être lorsque que vous vous sentez moins bien (tristesse, colère, frustration, contrariété, stress, …), ou, au contraire, dans les moments où vous vous sentez plus forte, ou lorsque vous avez un évènement à fêter, …

Il faut souvent du temps pour que ce ressenti s’estompe doucement.

Il serait du coup intéressant que vous essayez d’identifier à quel moment cette envie émerge : dans quel contexte vous trouvez vous, qu’êtes-vous en train de faire, en présence de qui, …..

Cela pourrait vous aider à mieux comprendre ces phases de « craving » et, ainsi, à les anticiper et les gérer différemment.

Un accompagnement psychologique pourrait également vous permettre d’en venir à bout.

Si ce n’est déjà le cas, nous tenons à vous rappeler que les CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ont la possibilité de vous aider à comprendre et gérer vos envies. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Drogues Info Service, via notre rubrique "adresses utiles". Des médecins, psychiatres, psychologues spécialisés y exercent et reçoivent de façon confidentielle et gratuite.

En parallèle, nous vous conseillons aussi d'essayer de modifier vos habitudes de vie et de vous occuper le corps et l'esprit au maximum (sport, ménage, activités de bien-être, de loisirs, jeux, sorties, projets personnels, bain, relaxation).

Si vous souhaitez échanger de façon plus approfondie sur le sujet, nos écoutants sont disponibles tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service